

Mindfulness para el manejo de la Ansiedad (MMA)

PRESENCIAL 2023



Proyecto
Mindfulness



Primer protocolo basado en Mindfulness para el manejo de la ansiedad creado en Uruguay.

Facilita Bq. Clínico Paula Brandino

La práctica del Mindfulness disminuye nuestra tendencia a preocuparnos sobre cosas que aún no han pasado y mejora nuestro control sobre aquellos pensamientos que nos resultan angustiantes.

La atención plena del cuerpo nos ayuda surfear las sensaciones de ansiedad sin abrumarnos y a desarmarla a nivel físico.

**Duración: 12 semanas
(una sesión semanal)**

Comienzo:

Jueves 23 de Marzo

- **Jueves de 19:15 a 21:15 hs**
- **Dirección: Tomás de tezanos 1271 bis, Sala. Puertito del Buceo.**
- **Se entregan audios para realizar las prácticas en casa + el libro Mindfulness: Sanar tu ansiedad de Margarita Ungo, Carlos Cabrera y Paula Brandino**
- **Entrevista on-line previa necesaria para la admision**
- **En Semana de Turismo/ Semana Santa no hay sesión**

Dirigido a personas que sufren de ansiedad.

Este programa puede ser complementario a un abordaje terapéutico.

El programa integra aportes de:

1-MBSR Programa de Reducción de estrés de Jon Kabat Zinn.

De este abordaje tomamos y adaptamos las prácticas de atención plena básicas, para enseñar a los participantes a relacionarse con sus pensamientos y emociones en atención plena.

2- Experiencia somática de Peter Levine.

De este abordaje tomamos y adaptamos técnicas para trabajar en atención plena con los patrones de activación que se producen en la ansiedad. Estados fisiológicos de hiperactivación, (sensaciones corporales típicas de los síntomas de ansiedad) y patrones conductuales repetitivos. Terapia sensorio motriz de Pat Ogden y col. (bases teóricas)

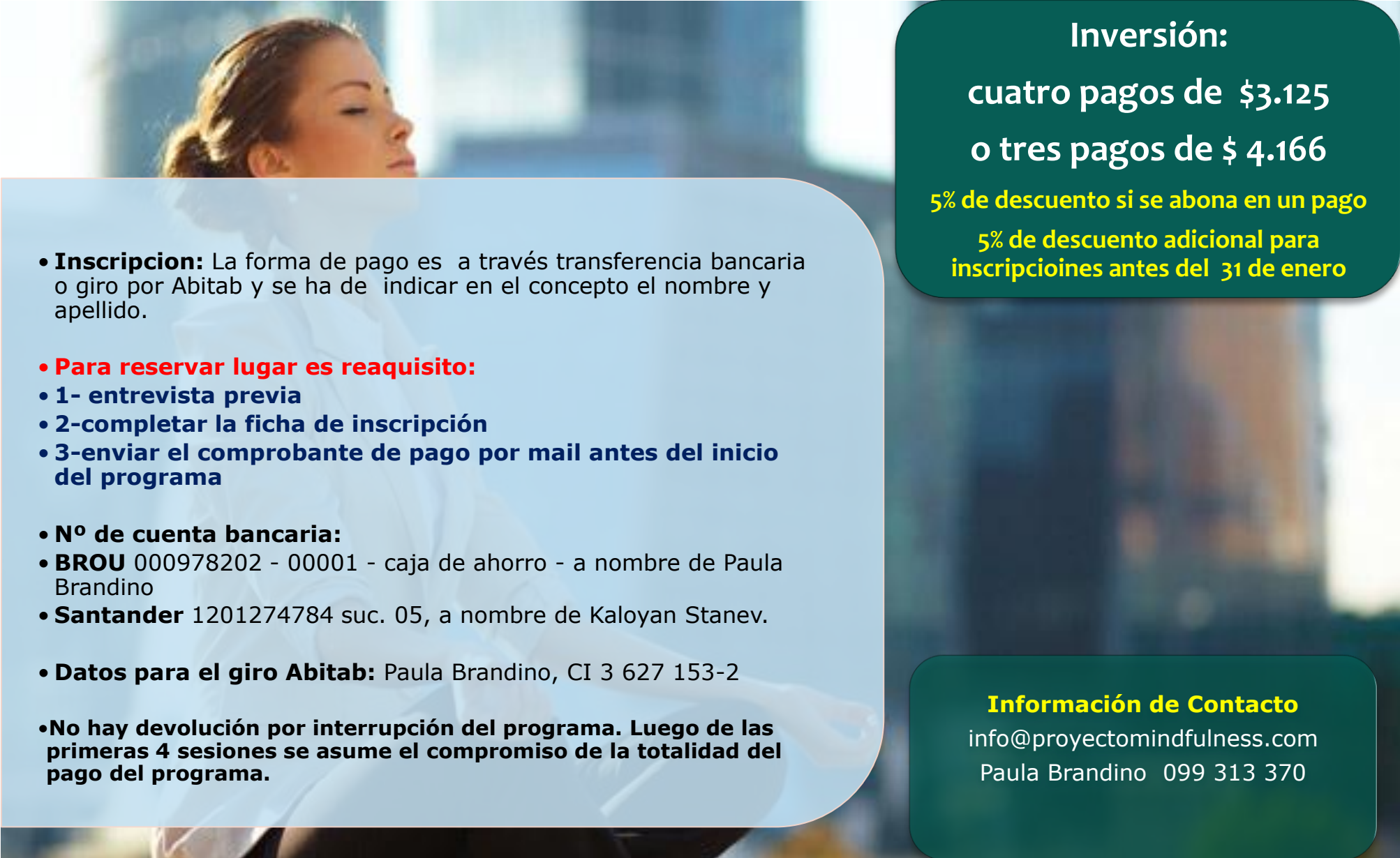
3- MSC Programa Mindfulness y Auto-compasión de K. Neff y Ch. Germer

De este programa se toma la actitud de amabilidad con nosotros mismos y los demás, como base de todas las sesiones programadas.

Se incluyen algunas prácticas adaptadas, para trabajar con el diálogo interior auto crítico, y entrenar la capacidad de ser amables con nosotros mismos.

4- Biopsicoeducación en trastornos de ansiedad.

Se explicarán las bases neurobiológicas de la ansiedad .



• **Inscripción:** La forma de pago es a través transferencia bancaria o giro por Abitab y se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido.

• **Para reservar lugar es requisito:**

- **1- entrevista previa**
- **2-completar la ficha de inscripción**
- **3-enviar el comprobante de pago por mail antes del inicio del programa**

• **Nº de cuenta bancaria:**

- **BROU** 000978202 - 00001 - caja de ahorro - a nombre de Paula Brandino
- **Santander** 1201274784 suc. 05, a nombre de Kaloyan Stanev.

• **Datos para el giro Abitab:** Paula Brandino, CI 3 627 153-2

• **No hay devolución por interrupción del programa. Luego de las primeras 4 sesiones se asume el compromiso de la totalidad del pago del programa.**

Inversión:

cuatro pagos de \$3.125

o tres pagos de \$ 4.166

5% de descuento si se abona en un pago

5% de descuento adicional para inscripciones antes del 31 de enero

Información de Contacto

info@proyectomindfulness.com

Paula Brandino 099 313 370

Facilitadora

Magister Bq. Clínico Paula Brandino

Desde el 2012 imparte cursos, talleres y retiros basados en Mindfulness en España y Uruguay, integrando su experiencia y visión científica en la práctica de la Atención plena para una vida más saludable. Co-directora de Proyecto Mindfulness.

Profesora certificada del Programa Mindfulness y Auto-Compasión (Mindful Self-Compassion, MSC) por UC San Diego Center for Mindfulness, Mindfulness-Based Professional Training Institute.

Formación nivel Practicum profesional en el programa MBSR con Andrés Martín, Instructor de MBSR Certificado por la Universidad de Massachusetts e instructor de MBSR en Barcelona, España.

Practitioner de Somatic experiencing (SE)

Instructora de Yoga, prof. Martín Gonzalez, Ananda Casa de Yoga y Meditación

Formación en Escuelas Despiertas (nivel I) Mindfulness aplicado a la educación, en el Instituto de las ciencias de la educación en la Universidad de Barcelona.

Formación en Mindfulness: práctica, teoría y aplicaciones en la Universidad Complutense de Madrid coordinado por Dr. D. Agustín Moñivas Lázaro y Dr. D. Gustavo García Diex.

Bioquímico Clínico con experiencia de 5 años en el sector de la Salud e Industria farmacéutica en Barcelona, España.

Máster en Dermofarmacia en Centro de Estudios Superiores de la Industria Farmacéutica, Barcelona.

Facilitadora y coordinadora de Wake Up Montevideo, Sangha de jóvenes, tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh, 2014 -2016.